

## 10 เรื่อง ลับ (ไม่เฉพาะ) กับคุณพ่อ-คุณแม่ ดูแลลูกแต่เยาว์วัย

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

ดูช่างให้ดูที่ทางดูนางให้ดูที่แม่ แต่ดูให้แน่ แท้ ต้องดูที่แม่ยาย ความหมายยังตราตรึง

### 10 นิสัยดี ๆ ที่ควรสอนลูก

การฝึกเด็ก ๆ ให้มีทัศนคติและอุปนิสัยในการใช้ชีวิตให้ถูกต้องทั้งเรื่องการ  
รเขาสังคมและหัดดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุน้อย ๆ จะทำให้สิ่งเหล่านี้ติดตัว  
เขาไปเป็นกำไรตลอดชีวิต  
และเหล่านี้คือเรื่องสำคัญที่ควรสอนให้เด็ก ๆ ปฏิบัติเป็นอุปนิสัย

#### 1. สั่งน้ำมูกให้หมด

ยิ่งสอนให้เด็ก ๆ สั่งน้ำมูกเป็นเร็วเท่าไรก็จะลดปัญหาสุขภาพของเขาไป  
ดมากเท่านั้น  
เพราะจมูกที่คั่งด้วยน้ำมูกก็จะเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาหุและโรคอื่น ๆ อี  
กมาก

#### วิธีสอน

หัดให้เด็กพ่นลมแรงๆออกจากปากก่อนในขั้นแรกเหมือนที่เล่นเป่าหมอก  
จากกระจุก  
จากนั้นให้เขาพ่นลมแบบนี้้นออกจากจมูกแต่ละข้างทีละครั้ง  
ไม่ซาเขาก็ทำได้เอง

#### 2. บริโภคอาหารเข้าทุกวัน

มือเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุดเพราะจะช่วยให้เด็ก ๆ คิดและเรียนดีขึ้น

## วิธีสอน

คิดเมนูอาหารเช้าแปลกๆใหม่ๆให้เด็กได้สนุกกับมันแทนที่จะจำเจ ลองเปลี่ยนแซนวิชแฮมที่เคยกินเป็นประจำเป็นกล้วยปั่นกับโยเกิร์ตบ้างก็ได้

## 3. ปกป้องผิวตนเอง

ผู้เป็นแม่เรื่องผิวหนึ่งส่วนใหญ่มักเกิดจากการตากแดดสะสมตั้งแต่วัยเยาว์ สอนให้เด็กจู่เรื่องนี้และทาครีมกันแดดก่อนทุกครั้ง

## วิธีสอน

ชวนเขาเล่นทาครีมกันแดดด้วยกันหรือพกใส่กระเป๋าเด็กๆไว้ให้หยิบง่าย ๆ

## 4. ขยับร่างกายกำลังบ้าง

เด็กเดี๋ยวนี้มักชอบนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือดูโทรทัศน์นานๆโดยไม่ขยับไปไหนๆทำให้เจ็บป่วยบ่อยๆ ควรให้เขามีกิจกรรมด้านอื่นๆบ้าง

วิธีสอน เลือกของเล่นที่ต้องใช้การออกกำลังเช่น จักรยาน บาสเกตบอล ปิงปอง ฯลฯ และสมาชิกในบ้านก็ควรร่วมเล่นกับเขาด้วย

## 5. ดูแลสุขภาพฟันของตน

สอนเด็กๆว่าการไม่แปรงฟันหรือปล่อยให้ฟันผุจะมีโรคร้ายอื่นๆตามมา

วิธีสอน ช่วยวัย 3-5 ขวบเป็นวัยค้นคว้าและเรียนรู้ สอนให้เขาหัดแปรงฟันให้ถูกต้องและพาไปซื้อแปรงสีฟันแบบที่เขาชอบ เพื่อกระตุ้นให้เขาอยากแปรงฟันมากขึ้น

## 6. ปิดปากและล้างมือเมื่อจาม

มีเชื้อโรคหลายชนิดที่อยู่ในน้ำลายเวลาไอหรือจามออกมา เช่น เชื้อหวัด เชื้อโรคหัด โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ฯลฯ

วิธีสอน บอกเด็กๆ ให้ปิดปากเวลาไอหรือจาม และล้างมือทุกครั้งหลังไอหรือจามเพื่อกันการถ่ายโอนเชื้อจากหน้าสู่มือ และไปยังคนอื่น ๆ ด้วย

## 7. สู้อเพื่อทำดีที่สุด ไม่ใช่เพื่อเป็นคนเก่งที่สุด

ในโลกการแข่งขันและความกดดันที่ไร้เหตุผล ไม่มีใครจะได้ทุกอย่างที่ตนต้องการ ให้เด็กๆ ได้รู้ว่าเขาได้ใช้ความชำนาญทำทุกอย่างเต็มที่ นั่นคือความภูมิใจ ไม่ใช่ที่ผลตัดสินจากคนอื่น

วิธีสอน

อย่าชมเชยกับผลของรางวัลมากเกินไปแต่ให้ความสำคัญกับพัฒนาการ และผลของความพยายามของเขาแทน

## 8. รู้จักบริโภคอาหารที่มีคุณค่า

อย่าให้เด็กติดอาหารขยะเป็นนิสัย ทำให้เป็นโรคอ้วนและเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานเมื่อโตขึ้น

วิธีสอน

หาอาหารว่างที่มีประโยชน์เช่นผลไม้หรือขนมทำเองที่มีส่วนผสมที่ดี แต่อย่าสอนให้เด็กบริโภคขนมเป็นประจำจนติดนิสัย

## 9. เข้าห้องน้ำทุกเช้า

เด็กควรถูกฝึกหัดเรื่องกิจวัตรการขับถ่ายประจำวัน  
แพทย์ระบุว่าอาการเตือนเกี่ยวกับระบบขับถ่ายของร่างกายจะเกิดขึ้นม  
ากที่สุดคือช่วงหลังอาหารเช้า  
และเด็กๆควรจะได้มีเวลาเข้าห้องน้ำในช่วงนั้น

วิธีสอน  
หัดให้เด็กตื่นเร็วขึ้นอีกเล็กน้อยโดยเปลี่ยนเวลาการนอนเพื่อนอนยามที่  
ดีของเขา

## 10. ควบคุมความโกรธ

ไม่ว่าจะเป็นอาการเกรี้ยวกราดหรือการแสดงสีหน้าอารมณ์แทนที่จะระเ  
บิดมันออกมา  
เพื่อให้เด็กได้มีเกราะป้องกันตัวและหัดประนีประนอมกับชีวิตได้ในวัน  
ข้างหน้าเมื่อพบกับเหตุการณ์คับขัน

วิธีสอน บอกเด็กๆว่า  
อารมณ์เหล่านั้นเป็นเพียงสัญญาณอย่างหนึ่งที่ต้องพิจารณาให้ปล่อยออ  
กมาในระดับที่เหมาะสมหรืออาจจะทิ้งไปไม่คิดถึงมันก็ได้

เรื่องของการดูแลเด็กๆก็เหมือนการปลูกต้นไม้  
หากผู้ใหญ่สนใจหมั่นตัดแต่งและให้ในสิ่งที่เหมาะสม  
ต้นไม้สุดรักของเราก็เติบโตงดงามแข็งแรง  
มาสร้างนิสัยดีๆในการใช้ชีวิตให้เด็กๆตั้งแต่วันนี้เพื่ออนาคตที่เป็นผลกำ  
ไรของตัวเอง

View: [2871 times] ขอขอบคุณครับ